我离开之后

WHAT TO DO WHEN I'M GONE

[美] 苏西·霍普金斯（Suzy Hopkins）著　[美] 哈莉·贝特曼（Hallie Bateman）绘　王岑卉 译

一个母亲给女儿的人生指南，
以及那些来不及说的爱与牵挂。

北京日报出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

我离开之后

WHAT TO DO WHEN I'M GONE

[美] 苏西·霍普金斯（Suzy Hopkins）著　[美] 哈莉·贝特曼（Hallie Bateman）绘　王岑卉 译

一个母亲给女儿的人生指南，
以及那些来不及说的爱与牵挂。

北京日报出版社

目录

第1天：做墨西哥鸡肉卷
第2天：允许人们关心你
第3天：给狗梳梳毛
第4天：为我写讣告
第5天：整理屋子
第6天：去24小时餐厅好好吃顿饭
第7天：把我埋葬
第8天：滑旱冰
第12天：去电影院看一场电影
第15天：烤布朗尼蛋糕
第17天：微笑点头
第18天：摔东西
第21天：远足
第26天：让我解释一下你整理屋子时所发现的东西
第45天：写感谢信
第76天：深呼吸
第110天：创造全新的节日传统
第144天：烤山核桃派
第170天：玩蹦床
第231天：庆祝你的生日
第285天：给自己买双好鞋
第320天：停止做自己不想做的事
第365天：做鸡汤丸子
第400天：找人取代我
第450天：照镜子，用我看你的方式看自己
第500天：泡澡
第550天：做决定
第600天：换个角度看问题
第650天：让咖喱治愈你的心碎
第700天：调大音量
第750天：吃巧克力
第850天：和我聊聊天
第900天：仰望天空
第950天：做辣酱
第1000天：为自己冒一次险

第1500天：生孩子
第1775天：来点儿麻醉剂
第1800天：唱我哄你睡觉时常唱的那首歌
第1900天：道歉
第2000天：做个好梦
第2500天：忍受痛苦与折磨
第3000天：跟你的孩子聊聊死亡
第3500天：创造美好
第4000天：突然想起我
第4500天：掐一下自己
第5000天：去工作
第5500天：问问题
第6000天：做法式乳蛋饼
第7000天：确定各项事情的优先顺序
第8000天：重新定义幸福
第9000天：削尖铅笔
第10000天：再次体验世界
第11000天：打破常规
第12000天：看一部喜剧片
第13000天：加快脚步
第14000天：列一份“避之不及”清单
第15000天：戒掉依赖
第17000天：买根拐杖
第18000天：对自己的身体好一点
第20000天：计划一场理想的死亡

谨以此书献给我们的妈妈

前言

在我很小的时候，每到深夜，我的心里总会莫名地涌起对死亡的恐惧。那时，我会叫醒妈妈，然后她就会安慰我。

“我会死吗？”

“会呀，但那要很久，很久，很久以后。”

“那，你会死吗？”

“会，但那也是很久，很久以后的事。”

长大后，死亡成了我们家日常生活中谈论的话题。吃晚饭的时候，我们总会争论死后是土葬好还是火葬好。有时候，妈妈还会郑重其事地说：“如果有一天我变成了流着口水的累赘，那就给我个痛快吧！”我们都知道，世上有很多事是无法避免的，比如死亡，我们习惯选择用开玩笑的方式面对。今天，我们公开地谈论死亡，这样等到不得不独自面对的时候，我们就不会那么害怕了。

大概在二十二三岁时的某天晚上，我怎么都睡不着，“妈妈会死去”的念头又一次钻进了我的脑海。这一次，我决定不再逃避。我允许自己想象妈妈离开后可能发生的一切，深切地体会得知她死讯的那一刻的痛苦感受。

随着思绪飘飞，我想得越来越深远：我想象妈妈离世后的第一天，第二天，以及之后的每一天，地球会继续转动，而独自留在这个世界的我，却失去了方向，脚下的路一点一点崩塌。

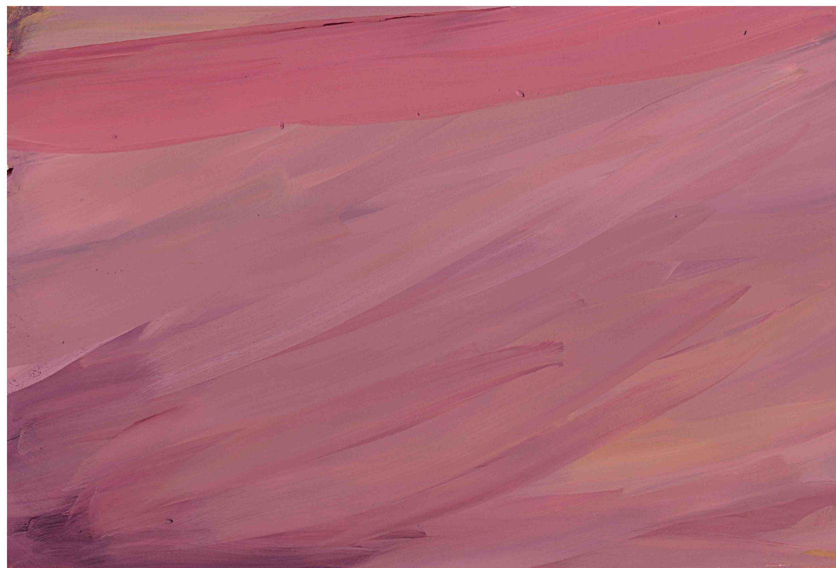
如果妈妈不在了，在不知道怎么煮土豆的时候，我该打电话问谁？谁来听我倾吐工作中的烦心事，哪怕只是5分钟？谁来教我那些

我还没学会的事？谁又会一次又一次地原谅做错事的我？少了那个把我带到这个世界的人，我又该如何独自前行？

想到这里，我的泪水再也止不住了。接着，我的脑子里蹦出了一个想法。第二天早上和妈妈一起做早饭的时候，我拜托她写一本笔记，如果将来有一天她真的不在了，这本笔记可以指导我如何独自走下去。

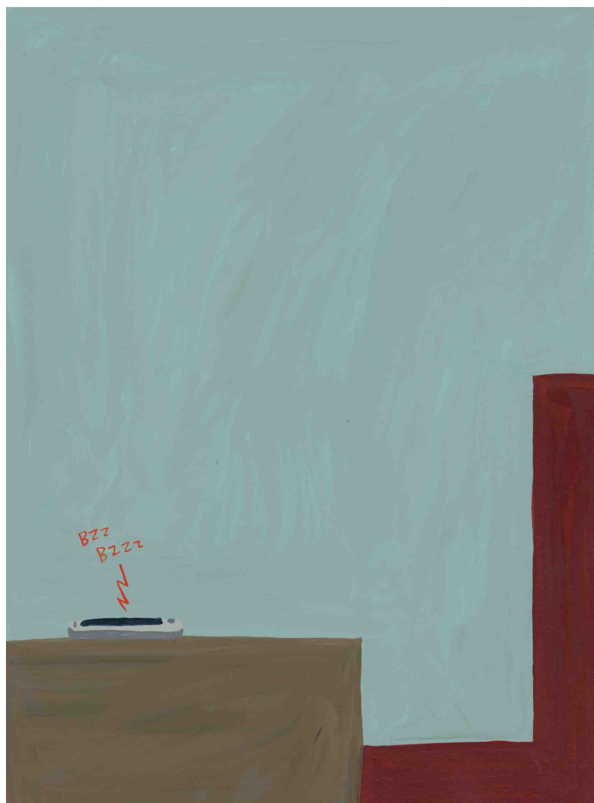
她听完我的想法后哈哈大笑，然后对我说："没问题。"

哈莉·贝特曼



我离开的那天大概会是这样……


BZZ BZZ
她过世了。
嗯。
BZZ BZZ
她过世了。
嗯。
BZZ BZZ



这种情况可能会持续好多天，

所以，你最好离手机远一点儿。



第1天：做墨西哥鸡肉卷



维达利亚洋葱

橄榄油、黄油

新鲜大蒜，切丁

塞拉诺辣椒，去籽，切丁

辣椒粉、孜然、盐、胡椒粉和卡宴辣椒粉

青椒、红椒和黄椒

鸡胸肉或豆干

新鲜番茄

墨西哥玉米饼

香菜末、莎莎酱、牛油果

威士忌

你需要先切一大堆甜洋葱。你会不停地流泪，但最后你会明白，这些眼泪是值得的。

把分量相同的橄榄油和黄油倒进一口大炒锅里加热，再放入切成丁的大蒜和塞拉诺辣椒，然后把切好的洋葱铺在上面。你能想象得到吗，我常去的那家健身房总是在女士们锻炼的时候放一些美食烹饪节目。好吧，我虽然没能练出好身材，但也确实学到了很多，其中就包括如何做能让洋葱更美味——把洋葱炒至焦糖化，即洋葱变成金褐色，这会让整道菜的味道更加可口。

所以，你只需用小火煎20～30分钟，等着洋葱慢慢焦糖化就行了。

在这个过程中，需要时不时翻动锅里的洋葱，直到洋葱差不多变成金褐色时，再将提前混合好的辣椒粉、孜然、盐、胡椒粉和卡宴辣椒粉撒在上面，搅拌均匀后，再让它们多待一会儿。然后，在最上面撒上切成细丝的青椒、红椒和黄椒。做完这些后，你会觉得自己简直是个艺术天才，也就没那么想哭了。

接下来，将煮熟的鸡胸肉（如果你爱吃素，那就煮豆干吧）切成细丝，跟煎好的洋葱和其他蔬菜放在一起。

我喜欢把一个番茄切成四块或八块。不过管它呢，切成几块都无所谓，反正最后都得被捣烂。在出锅前的最后几分钟，撒上盐和胡椒粉，充分搅拌。

最后，配上新鲜的墨西哥玉米饼、香菜末、优质的莎莎酱和牛油

果片，一道美味的墨西哥鸡肉卷就大功告成了！现在你感觉好些了吗？

好吧，我知道当然没有。那就再给自己倒上一大杯威士忌吧。

第2天：允许人们关心你



当门铃响起时，你得去开门，跟客人打招呼，请他们进屋。

你可以向他们倾诉，他们也会耐心聆听，你们可能还会一起哭泣。

如果你愿意的话，给他们准备些茶和点心吧。

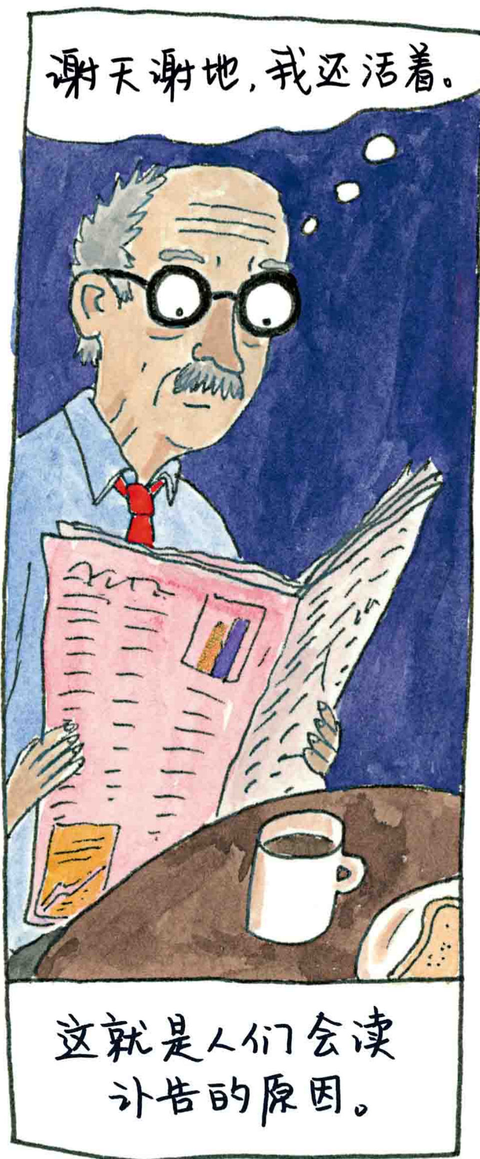
第3天：给狗梳梳毛



把打结的狗毛一点点梳顺。毕竟，我的死又不是它的错。

除非我的死确实是它的错，那么给它梳毛的事就先放一放吧。

第4天：为我写讣告



过去，讣告是免费的，而且由记者撰写，内容包括你的家庭、学业、职业生涯和对社区做出的贡献。

如今，大多数讣告都是由家庭成员写好寄给报社的。他们的文字功底不行，关注点又让人摸不着头脑，比如“她将全部精力献给了她钟爱的腊肠犬小丁，与它共度了许多欢乐时光”。

讣告不光是一种形式，也是你在人世间为数不多的书面记录。一个人曾经存在过的痕迹很快就会被世人遗忘；可能在一两代人之后，关于你的记忆就会被彻底抹去。

如果我能提前做好计划，恰好又活得比较久，那我可能会自己写讣告。但显然我已经来不及了。所以，你可以跟那些最了解我的人聚一聚，聊一聊。然后，你会发现，你老妈还有很多事是你不知道的。

我的讣告里千万别写这些

“她于1987年搬到佛罗里达，1993年搬到方克旗，1995年搬到克利夫兰，然后跟一个她后来后悔认识的男人住在一起，最后定居塔科马。”

我自己都不记得我住过的每个地方，这些也用不着被永久记录。

“她在亲人的陪伴下平静离世。”

我并不觉得每个人都能平静离世。我猜有些人是痛苦地哀号着死去的。我认为，每个人都应该在觉得疼的时候得到一加仑麻醉剂。

“她喜欢填字游戏。（还有一大堆别的无聊爱好）”

除了我的直系亲属，没人需要知道我做过马赛克花盆，钢琴弹得超烂，买了季票但一年只看了两场剧，过去25年里做菜只用同样的6种食材。

“她把智慧、爱和光明分享给生命里遇到的每一个人。”

哦，得了吧，我们就不能诚实点儿吗？我很确定，在我办公室附近执勤的那位交警可不会赞同这句评价。

第5天：整理屋子

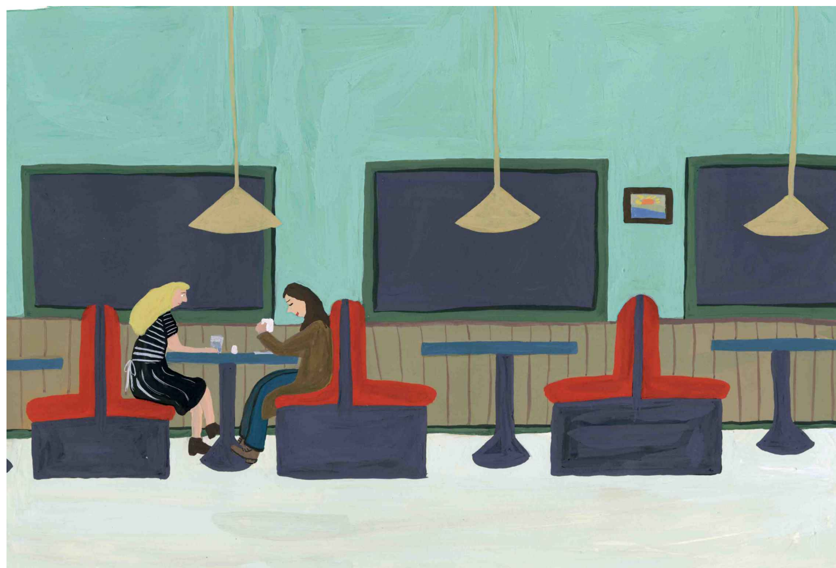


你可能觉得天崩地裂，或是浑浑噩噩。这时你可以打扫你的屋子。将每样东西各归其位，让屋子井然有序，尽一切所能远离生命的无常和死亡的残酷。



人生就像一场赌博，需要时刻保持镇定，有条不紊。这样，你才能在关键时刻找到你的袜子。

第6天：去24小时餐厅好好吃顿饭

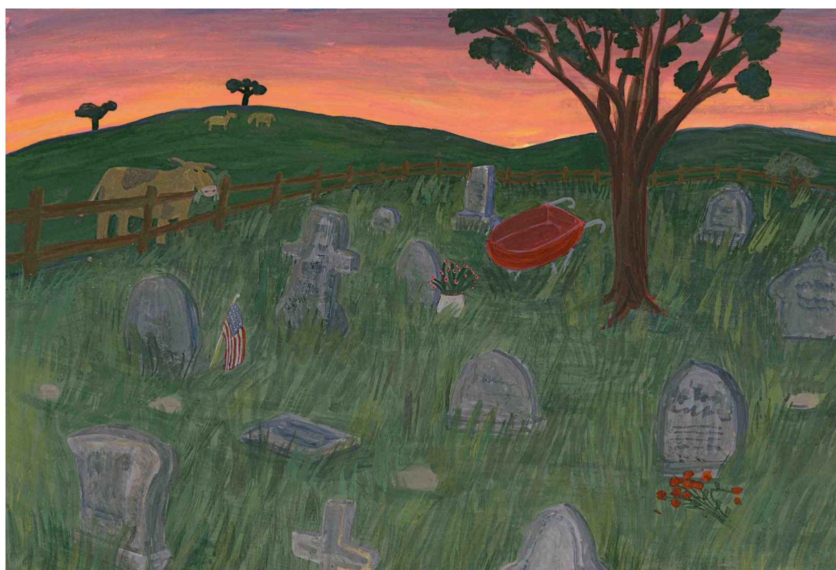


你现在需要一个能够立刻出现在你面前的好朋友，哪怕要坐飞机横穿整个国家也在所不辞的那种朋友。告诉她你真正需要的是什么，是耐心听你倾诉，是陪你一起哭，还是跟你天南海北地聊天，或者只是静静地陪在你身边。

这样吧，带她去你最喜欢的24小时餐厅，你们可以吃些派，喝杯咖啡，聊一些与死亡无关的话题。你们也可以互相分享一些最近发生的事，或是聊聊失去我之后的感受。告诉她，我说过的哪些话逗得你大笑，也可以抱怨一下我做过的哪些事气得你抓狂。

不用去管什么规矩、对错。好朋友自然会理解你，这个时候真正的好朋友会为你递上纸巾。所以无论现在还是将来，你都不需要一个人苦撑。

第7天：把我埋葬



和亲朋好友一起为我举办一场葬礼，别忘了再给我放两首歌：尘土乐队[1]的“And So It Goes” ，还有以色列·卡马卡威沃尔[2]弹唱的“Over the Rainbow ”（如果有人抱怨这两首歌太煽情了，好吧，换作是我也会这样抱怨）。把我葬在一个风景优美的乡间墓地。我不介意被埋在地底下，至于我的身体，无论是慢慢地腐烂，还是被虫子一点点吃掉，我都欣然接受。

在我看来，墓地并不是一个令人沮丧的地方，相反它更像是一个让人着迷的家族历史资料库。换个说法，如果你想要买一套合乎心意的公寓，你会更在意什么？当然是安静的邻居和漂亮的草坪嘛。千万要记得立一块墓碑，这样你在找我的时候也会更方便些。还有，墓志铭要写得足够神秘，给大家留一些想象的空间。

如果死后还能有人聊起我，我会很开心的。

1　尘土乐队：Nitty Gritty Dirt Band，美国著名乡村摇滚/蓝草乐队。

2　以色列·卡马卡威沃尔：Israel Kamakawiwo’s Ole，夏威夷传奇疗愈系歌王。

第8天：滑旱冰



你今天要做的就是：不要思考，活在当下。尤其是在滑旱冰的时候，除非你是滑旱冰的高手，否则你肯定没有多余的时间和精力去思考其他问题。

但如果你滑旱冰的水平跟我差不多，那你脑子里只会想着：“完蛋了！要摔了！要摔了！要摔了！”棒极了！这么一来，你就不会一

味沉浸在不好的回忆中，被悲伤或焦虑淹没。你也没时间再去想："哦，不，为什么我在最后一次跟妈妈说话的时候，还要冲她大喊大叫。"





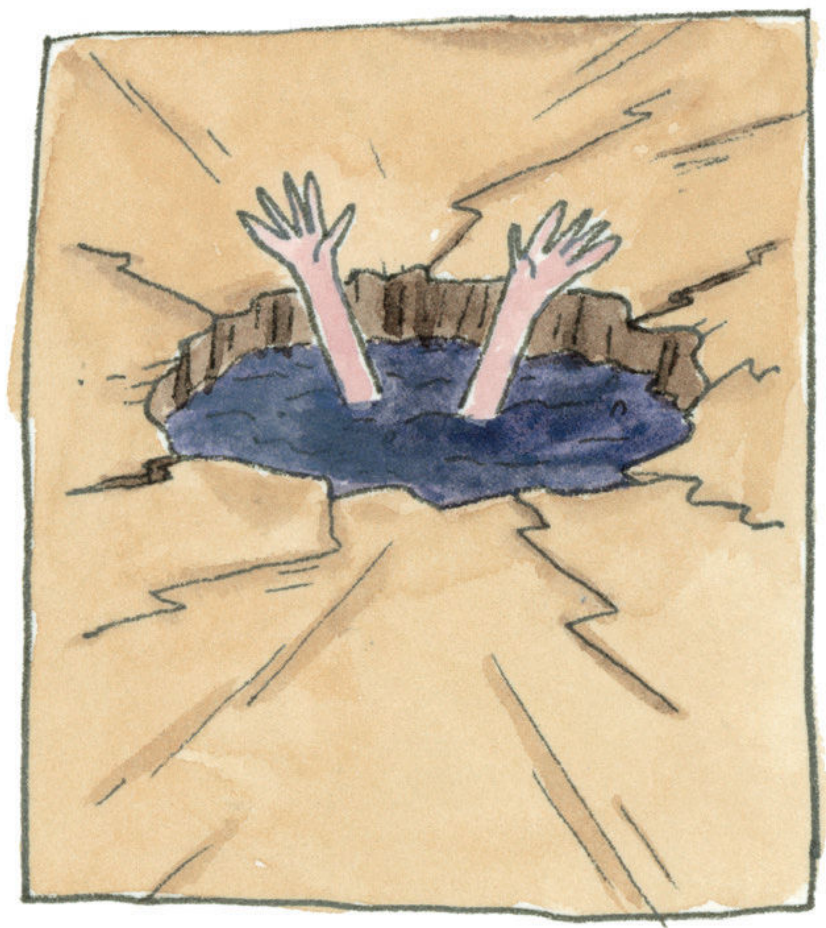
没关系的，你又不知道那会儿是最后一次跟我说话。别伤心，别难过，继续往前滑吧。

第12天：去电影院看一场电影



为什么会发生这种事？这种事能避免吗？

你是不是想说我这糟糕的结局纯粹是自找的。毕竟，我又抽烟，又喝酒，还不锻炼身体。来吧，那就由你来改写我的结局吧。反正我也不在乎了。如果你一时想不出，我倒是帮你编了几条。



掉进一个大陷阱里摔死。



被手机的语音助手导航到悬崖摔死。



在圣诞特惠大采购日发生踩踏事件时被踩死。



攥着你的照片时心脏病发作而死（完全是因为太爱你了）。

其实，我想告诉你的是：我的人生故事可能会有无数种结局，无论是哪一种都没关系。如果你去问那些已经死去的人对自己的死法满不满意，我猜大多数人都会想要改写自己的结局。但话又说回来，不管我是怎么死的，死了就是死了。所以啊，你不如去看场电影，买桶爆米花吃吧。

第15天：烤布朗尼蛋糕








【食谱】

1/2杯黄油

113克无糖巧克力

2杯糖

2茶匙香草粉

4个鸡蛋

1杯燕麦粉

1/2杯＋2汤匙中筋多用途面粉

1茶匙发酵粉

1/2茶匙盐

自从我离开之后，你依然有很多事情要忙，以致于没有太多时间去思考。但是，失去的本质就是教我们慢慢学会接受。这会成为你的新日常。我知道你暂时还没有办法适应，但我相信你会慢慢撑过去的。

烤布朗尼蛋糕会对你大有帮助，尤其是跟别人一起分享，效果更好。这份食谱是你外婆以前常用的。

首先，找一只厚实的大锅，用小火将黄油和巧克力一起熔化，适时搅拌一下。待完全熔化后，稍稍晾一会儿，再加入糖和香草粉，搅拌均匀。接着，每次加入一个鸡蛋，搅匀之后再加入下一个。

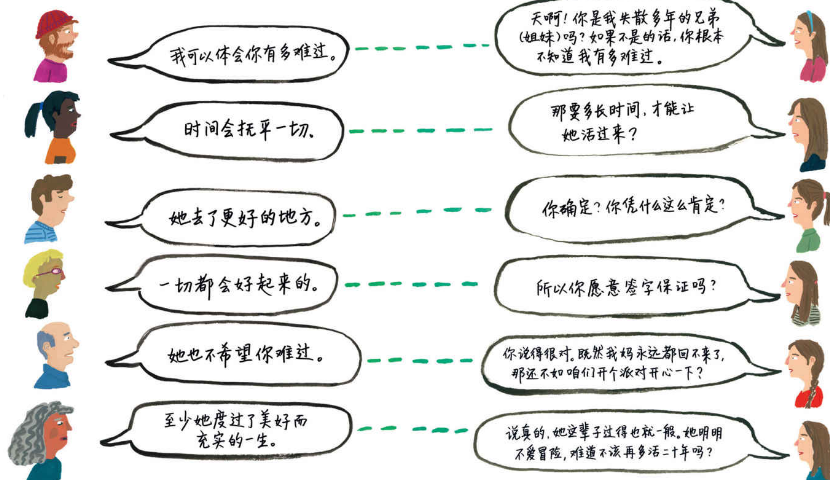
然后，分别加入燕麦粉、面粉、发酵粉和盐，再加入坚果或薄荷碎，搅拌至充分混合。在33厘米×23厘米的烤盘底部涂上一层油后撒上面粉，用勺子将混合好的面糊舀入烤盘，并涂抹均匀。最后放入烤箱，将烤箱调至165摄氏度，烤35～40分钟，放凉后切成方块。

可供选择：1/2杯切碎的核桃或山核桃，或者20颗碾碎的红薄荷糖（剥开糖纸，放进塑料袋，用锤子轻轻敲碎）。

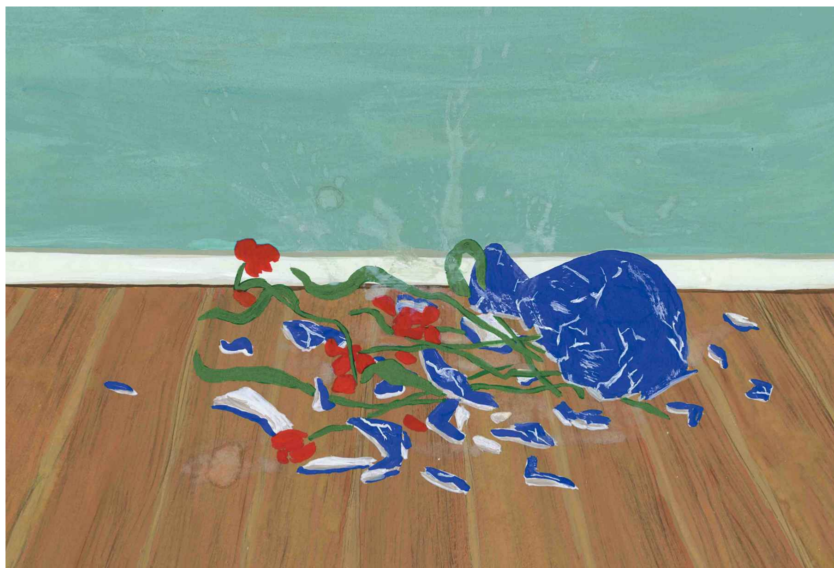
蛋糕放进烤箱后，可以趁着等待的时间煮一壶上好的咖啡，顺便再想想要跟谁分享这些布朗尼蛋糕。

那个人最好不那么在乎脂肪和卡路里。那个人最好是听见“自制布朗尼蛋糕”就会两眼放光的人。你现在最不需要的，就是减肥。

第17天：微笑点头


你会常听到人们这样说：
千万别这么接话
（不管你有多想怼回去）：
我可以体会你有多难过。
天啊！你是我失散多年的兄弟（姐妹）吗？如果不是的话，你根本不知道我有多难过。
时间会抚平一切。
那要多长时间，才能让她活过来？
她去了更好的地方。
你确定？你凭什么这么肯定？
一切都会好起来的。
所以你愿意签字保证吗？
她也不希望你难过。
你说得很对。既然我妈永远都回不来了，那还不如咱们开个派对开心一下？
至少她度过了美好而充实的一生。
说真的，她这辈子过得也就一般。她明明不爱冒险，难道不该再多活二十年吗？

第18天：摔东西

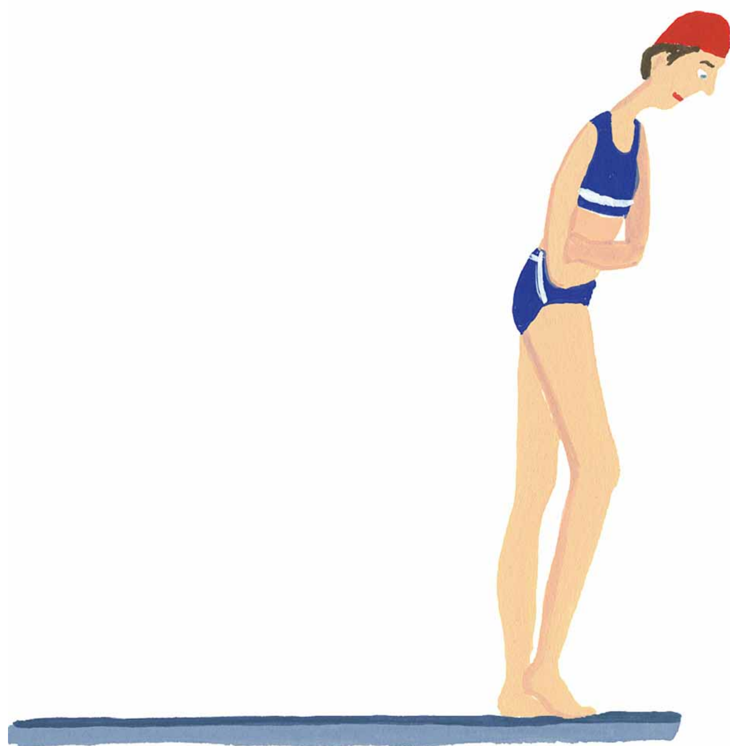


手边随便什么东西，最好是容易碎的那种。别想太多，拿起它使劲儿往墙上砸过去就对了。

你说得很对，人生本来就是不公平的。

好了，既然发泄完了，那就把它收拾干净吧，免得有人受伤。

第21天：远足



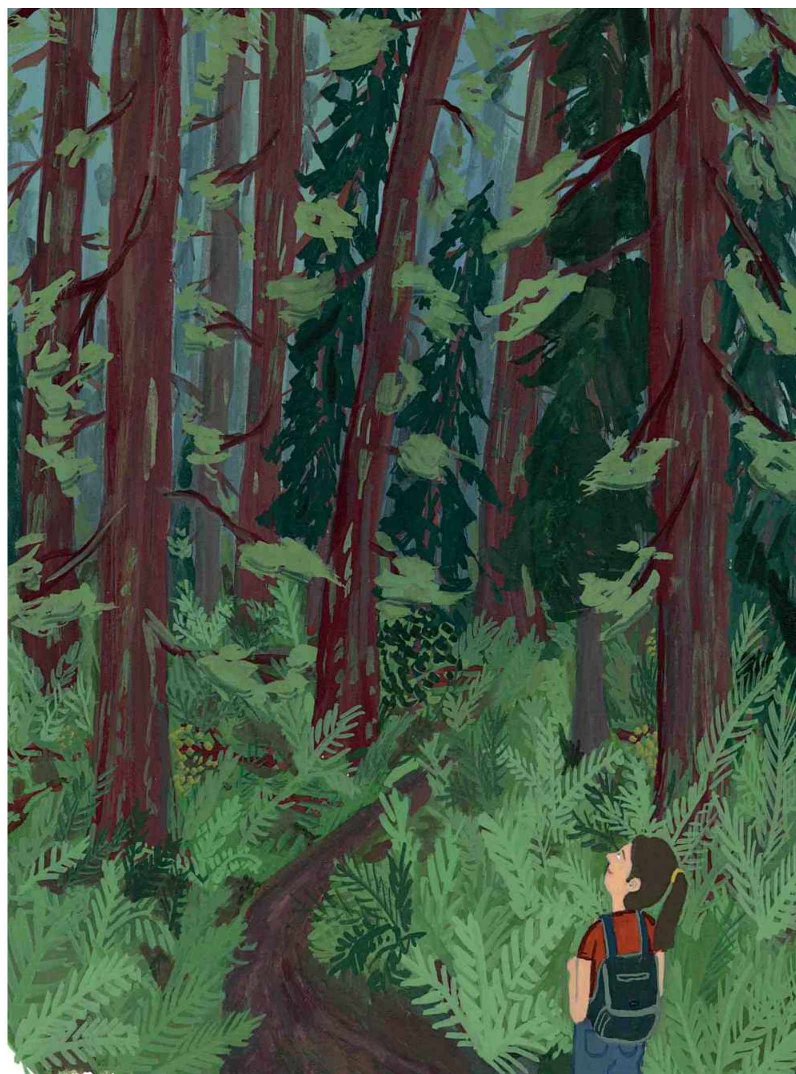
人终有一死，父母离世是上天发出的信号，带来一个令人震惊的消息：接下来就该轮到你了。

我觉得，这就像你正走向生命跳板的尽头，而下一刻就会跳进或被推下深潭。这原本不该感到意外，但事实上它却会让人猝不及防。当你失去至亲时，它更会以惊人的力量给你迎头重击。

今天不适合游泳，不如去树林里散个步吧。想想树林里那些浣

熊、熊和狐狸，它们生在那里，长在那里，最后也会死在那里，它们一点儿都不担心什么生命的跳板。相信过一段时间，你也会习惯的。

如果我们最后都会死，那为什么还要活下去？活下去最好的理由，恰好就是死亡。想象一下，如果我们永远不会死，你会在这无限的生命中浪费多少时间？只有当生命的最后期限逼近时，才有可能见证奇迹的发生。



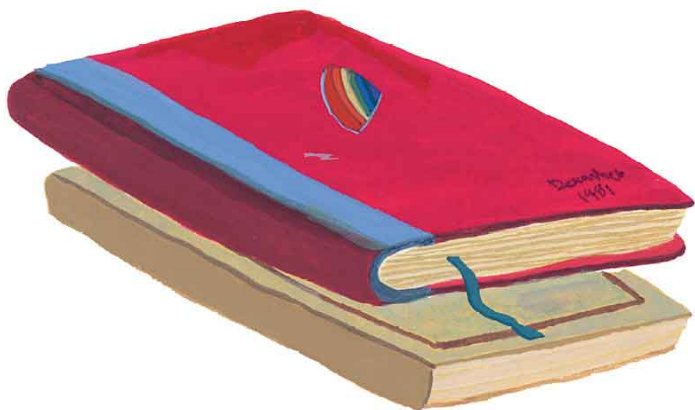
第26天：让我解释一下你整理屋子时所发现的东西



坏掉的糖果：5年前，为了防止你爸偷吃我藏起来的，然后就彻底把它忘记了。



护照照片：不幸的是，那个时候正流行烫发。



高中日记：读完后你会发现（或许 你早就知道了），在那个年纪，我也曾 对每件事都感到如此焦虑， 有一天你也会经历这些的。



外国钱币：即使不记得它们来自哪个国家，我也舍不得扔掉。



装在密封信封里的是我留给你和你弟弟 的小字条：这就要追溯到我“恐飞” 的那段时期了。那时候， 我一直认为自己会死在 半空中，所以留下了一张字条， 希望你看到以后能明白我有多爱你。

没有秘密恋情，没有另一种不为人知的人生，也没有藏着百万美元的保险柜钥匙：虽然很抱歉，但我确实没有什么需要保密的东西。相信我，我跟你一样失望。

第45天：写感谢信



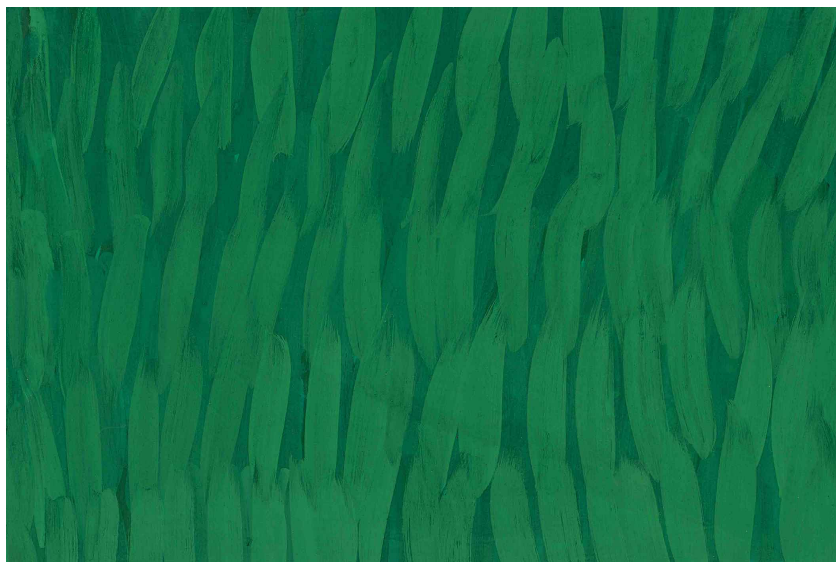
我离开之后，可能有很多人都曾关心过你，帮助过你。给每个人写一封感谢信吧。

死亡是粗鲁又无礼的，而感谢信却是一种礼貌表达谢意的方式。向别人表达感激之情，会让你把注意力放在关心你的人身上，而不是只想着离开的人。



这样一来，也就让你不得不离开家门，前往邮局了。在那里，你将学会一个比感恩更难得的品质——耐心。

第76天：深呼吸



丧亲之痛可能会让你突然想起某张脸，也可能会把你的思绪带到某个时间、某个地点，或是突然产生某个想法——在未来，只有无尽的孤独和悲伤等着你。但想法也只是想法，并不是现实。所以啊，你不能总是相信你的想法。

找一片最绿的草地，跪在上面仔细观察。看看小虫身上的彩色条纹、落叶上清晰的脉络，这些才是真实的。闭上双眼，深呼吸，感受大地的气息。还有，足够幸运的人是不会被草地上的洒水器淋湿的。

第110天：创造全新的节日传统

这是我离开后的第一个节日，感觉会有点儿不一样。别去做那些我们曾经一起做过的事，不然做什么都只会让你觉得心里空落落的。试着做些新鲜事吧，也许你会不经意地想起我，希望我还在你身边。



和亲朋好友们一起看恐怖片。



晚餐点份披萨外卖，而不是像往常一样自己做饭。



大家一起写个剧本排一出戏。



全家人一起去游戏厅尽情玩一场。

第144天：烤山核桃派













4杯过筛面粉

1汤匙糖

2茶匙盐

3/2杯固体植物起酥油（软化但没有熔化的椰子油效果也不错）

1汤匙白醋或苹果醋

1/2杯冷水（如果需要的话，也可以多加1汤匙）

1个大鸡蛋

你的外婆总是会在假期的时候做这种馅饼。我一直不明白为什么我会这么爱吃。直到她去世以后，我继承了这个传统才恍然大悟——因为它糖分超高！

第一步，做馅饼皮。你可以直接买冷冻的馅饼皮，但如果按下面这个配方自己做出来口感会更棒。

动手制作之前，牢牢记住一点：你绝对不可能搞砸，结果一定棒极了！像这种话你一辈子能说几回？

分别将面粉、糖、盐和起酥油倒进料理机，按下“搅拌”按钮，重复几次。

另找一只小碗，将醋、冷水和鸡蛋混合，用叉子搅拌。将混合物倒进料理机，多按几次“搅拌”按钮，直到食材充分混合。

将混合物倒在撒了面粉的案板上，分成两份。分别用保鲜膜裹起来，冷藏半小时以上。然后取出一份，放在面粉上滚一滚，再放进一个23厘米或25厘米的平底烤盘中，最好是深底烤盘。




玉米
糖浆


黑糖






黄油





至于另一份，放在冰箱里吧，可以保存一周，这样你就可以再做一个烤山核桃馅饼了。

等待面团冷却的同时，可以着手准备山核桃馅饼的馅料。

3/4杯淡玉米糖浆

1杯黑糖

3个鸡蛋，稍稍打发

1/2杯熔化的黄油

1/2茶匙盐

2茶匙香草粉

2杯山核桃仁

随意添加：1/3杯巧克力片，用食物料理机搅碎1/3杯无糖椰蓉

如果要加入巧克力和椰蓉，就需要把它们均匀地撒在尚未烘烤的馅饼皮上，然后把馅料（充分混合）倒在上面。

烤箱调至175摄氏度，烤45～50分钟，直到馅饼的中心部分凝固。最后放凉。或者不用等它放凉，就算一出炉你就直接开吃，也不会有人阻止你吧？

第170天：玩蹦床



有时候，你无法专心、专注，不能好好思考。那就在蹦床上跳个1000下。跳完后也许你依旧无法好好思考问题，但你会很累，累到什么都不在乎了。

第231天：庆祝你的生日



到目前为止，死亡对我来说不是什么沉重的话题。我一直在拿它开玩笑，表现得自己很幽默的样子。

但今天我做不到。

我不在了，没法打电话为你庆祝生日。

我不在了，没法送你那个封面画着金毛猎犬、里面塞着钞票的生日贺卡。

说真的，我对此感到非常抱歉，我不能去厨房，亲手为你做翻糖蛋糕；也不能张开双臂拥抱你，只能躺在冷冰冰的坟墓里。所以，我只能通过想象来感受你此时的心情。

今天对你来说肯定很难熬，但可别忘了——死的是我，你还活着！在你生日的这一天，你可以因为我没能参与你的生日而感到遗憾，但不要独自难过。

感觉真是糟透了！真希望我能陪在你身边。

第285天：给自己买双好鞋



每个人的一生都应该拥有至少一双好鞋。现在我不能再宠着你了，但你还可以自己宠着自己呀。

第320天：停止做自己不想做的事

我讨厌的事

- 洗衣服
- 称体重
- 铲猫屎
- 缴税
- 刮腿毛
- 开车去机场
- 切洋葱



把你讨厌做的事列一份清单。

至少选出其中的两件事，以后都不要再做了。

第365天：做鸡汤丸子





转眼一年过去了，你可能还会感到痛苦。如果我能为你做些事，让你不再那么失落就好了。

其他人，即便是那些还活着的人，留给我们的都只是我们对他们的一种感觉，一种主观看法。这也就意味着，只要你 记得我，我就一直在你心里。因为我还在，所以我建议你 把日子过得忙碌一点儿，热

爱生活，寻找幸福，不断前进。

尽情体会你此刻的感受。然后，你会意识到太阳出 来了，需要带着狗狗出去散步，角落的那堆衣服也 需要洗了，邻居可能会喜欢你送去的爱 心美食。

好了，虽然我不在你身边，但你一定知道接下来我会让你做什么。没错，就是做鸡汤丸子！



整只鸡，清水洗净

芹菜、洋葱、胡萝卜和欧芹

盐和胡椒粉，意大利调味料和家禽调味料

面粉和牛奶

白葡萄酒

将整只鸡放进锅里，加水浸没，加入切好的芹菜、洋葱、胡萝卜和欧芹，撒上盐、胡椒粉和其他调味料。小火或中火炖几个小时，直到骨肉能轻松分离。

冷却后，将经过过滤的鸡汤倒进另一个锅，用叉子将鸡肉从骨头上剔下，放在一只碗里备用。

将一大颗洋葱和几根芹菜（包括叶子）切成碎末放入锅里，用黄油炒至变软。撒上意大利调味料和家禽调味料，再加入少许面粉和一些白葡萄酒翻炒。

炒至汤汁有些许浓稠，然后将过滤后的鸡汤倒入锅中。加入盐和胡椒粉，煮15～20分钟后，加入煮熟备用的鸡肉。

接下来开始做丸子吧。如果你从来没有做过，可能会有点儿棘手。那就倒上一大杯葡萄酒，给自己压压惊。

5/4杯面粉

1/4杯玉米面

1汤匙发酵粉

1茶匙盐

欧芹，切末

意大利调味料

胡椒粉

2茶匙熔化好的黄油

1杯牛奶

将面粉、玉米面、发酵粉、盐和欧芹末混合，然后倒入熔化的黄油和牛奶。轻轻搅拌，不要太用力，这样丸子才会柔软可口。好吧，反正不管你怎么做，当你吃下去之后，它们都会像胶水一样黏在你的肚子里。最后，你需要用汤匙舀起面糊，一勺一勺放进汤里，煮20分钟就可以出锅了。

哦，对了，第二天你可以把剩下的菜做成鸡肉馅饼。将未经烘烤的馅饼皮铺在烤盘底部，再倒进吃剩的鸡汤丸子，加入一些切成丁的土豆和洋葱，然后再拿一张馅饼皮盖在上面。烤箱调至175摄氏度，烤50～60分钟，直到外皮呈金黄色。



第400天：找人取代我

当失去生命中重要的人时，那就找个人来取代他吧。因为总是沉浸在失去的悲伤中，你就看不到幸福，那样你的人生将会错过很多美好。我这么说并不代表你的妈妈真的能被人取代，当然这么做也是不公平的，但我还是希望你能试试看。



二三十岁的时候，你会有很多朋友。一旦步入四十岁，你的社交圈会逐渐缩小：朋友们会搬家，会各自组建家庭，或是因为忙碌复杂的生活跟你失去联系。



五六十岁的时候，更是“知交半零落”：有的人彻底失去了联系，有的人感情变淡，有的人已经离世，有的人重获新生或是静修沉淀心灵，而有的人却变得更加惹人厌。



等到了七八十岁，你周围的人一个个都离开了人世。你必须找其他人来填补他们的空缺，这样才会始终有人支持你、陪伴你、帮助你。哦，对了，你最好能找到一些比你年轻的新朋友！



当然啦，如果有现成的人选，事情就简单多了。



（译者注：电话号应为1-800-7368-2-666，RENT-A-MOM这几个字母分别对应着九宫格输入法里的数字键。）

第450天：照镜子，用我看你的方式看自己



有时候，你会忘记自己有多优秀。唉，只怨我不能在你身边时常提醒你。



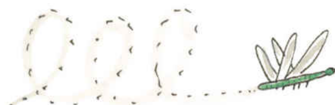
有一天你也会老去，别等到那时你在看旧照片时才发现：“我年轻时是多么漂亮啊。”

第500天：泡澡

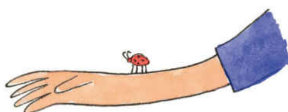


看见这些征兆，表示我从另一个世界来看你了

- 蜻蜓不停地绕圈飞



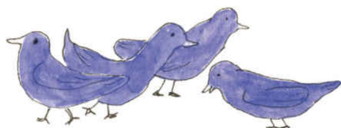
- 瓢虫停在你胳膊上



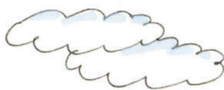
- 天空有彩虹出现



- 青鸟成群结队



- 天上的云看起来像某种图案



- 杜鹃花叶子上出现了斑点（这也代表它生病了）



钻进浴缸，好好泡个澡。就像重新回到母亲的子宫，整个人被温暖包裹着。点一支蜡烛，在摇曳的烛光中放松全身，屏蔽掉外界的一切声音，想泡多久就泡多久。我不知道鬼魂是不是真的存在，但如果真的有鬼，那我一定会变成鬼魂回来看你的。当烛光摇曳，这就代表

我已经来到你身边。把烛芯留长些，这样你就更容易看出来了。

第550天：做决定



当你需要做出一个决定时，无论是换工作、开启一段感情，还是分手、搬家、创业，你所需要做的事情都是一样的。

·找一张草稿纸（最好是带有横线的那种），还有尺子和铅笔。

·在草稿纸的中间画一条竖线。

·在草稿纸的上方画一条横线。

·左边写好处，右边写坏处。

·在下方列出结果：最好的情况，最糟的情况。

·如果最好的情况很棒，最糟的情况也能接受，那就去做吧。



第600天：换个角度看问题



如果你对某人感到心烦意乱，很可能是因为你在乎这个人。早点上床，好好睡一觉。第二天早上，设想一下，如果5分钟后一颗流星将撞上地球，把你住的地方夷为平地，你还会为谁对谁错烦心吗？还是说，你只想紧紧抱住对方，永远不撒手？你看，问题不是解决了吗？

第650天：让咖喱治愈你的心碎





当你被爱伤害时，就去煮咖喱来为自己疗伤吧。

洋葱、黄油、橄榄油

大蒜、姜

土豆、胡萝卜、山药、苹果、

番茄

西兰花、欧芹

咖喱粉（中辣或重辣）

孜然、姜黄、肉桂、红糖、小茴香、卡宴辣椒粉、盐、胡椒粉

面粉

鸡汤或蔬菜汤

椰奶

把一大堆洋葱切成块，再切一些新鲜的大蒜和姜，然后用黄油或橄榄油小火慢煎。趁着空当儿，将几根胡萝卜、两到三根山药、几颗大土豆、一个酸苹果和几个熟透的番茄去皮切块，再切一些西兰花和欧芹。

想到要切这么多东西就头疼？忍忍吧！把刀子磨锋利些，这样切起来就能快很多。你应该感到庆幸，自己既不是以挖沟为生的劳工，也不是心脏外科医生——他们需要反复为那些心碎的人修复心脏。

趁着煮咖喱的机会好好释放一下情绪。放松下来，享受去皮、切丁、挖烂斑的过程，正如你将错误的爱情从自己破碎不堪的心中去除。



接下来，将咖喱粉、孜然、姜黄、少许肉桂粉、少许红糖、卡宴辣椒粉、盐和胡椒粉放入一个小碗中备用。当然，如果你想再疯狂一

点儿，可以加一些小茴香。将这些调料撒在煎成焦黄色的洋葱上，小火翻炒。

再加一些面粉，可以使汤汁变得浓稠。焖煮上几分钟，再加入几杯蔬菜汤或鸡汤。然后加入蔬菜，先把最难煮熟的蔬菜放进锅里。然后对自己说：“我也像这些难搞的蔬菜一样坚韧，我一定能熬过情绪崩溃的日子。”

再多煮一会儿，然后往锅里加些椰奶；如果你想的话，还可以再加点咖喱粉、盐和胡椒粉。你也可以根据需要多加一点儿椰奶，不过煮的时间也就相对要长一些。好吧，其实怎样都没关系，随你高兴啦。煮咖喱是很宽容的，哪怕你不是个宽容的人。

你可以将锅里的混合物再充分搅拌一下，但我个人更爱吃有颗粒感的。等到快出锅的时候再加入西兰花和欧芹，免得煮过头。

专注于做咖喱所涉及的细节，能分散你的注意力，从而使你暂时摆脱痛苦。咖喱会永远陪着你，助你挺过心碎。其实做咖喱就相当于克服生活中的障碍，并从中学习一些新的东西。咖喱做好了，就邀请朋友来家里共进晚餐吧，或是给朋友送去咖喱套餐。

第700天：调大音量



现在是凌晨3点，但你不能打电话给我。很抱歉，因为我已经不在了。如果我还活着，我会说：“可怜的孩子，如果你睡不着，要不要我泡杯茶给你？还是来一大碗咖喱？”

有时候，你的思绪可能会飘到你不想去的地方。别去理它，听一首喜欢的歌，把音量调大，让它足以盖过来自你内心深处的嘶吼。如果你在乎的人还躺在你的身旁，可以戴上耳机。

还有一个更好的选择，那就是读一本好书，让它带你到另一个时间，另一个地点。当你最后闭眼入睡前，你或许会有点儿感恩当下的一切。

第750天：吃巧克力

你是否遇到了真正爱你的人？



他会让你开怀大笑。



他会在你呕吐后，帮你清理呕吐物。



他的家人会非常欢迎你。

（没错，你们结婚后，他的家人也是你的家人。）



他和你一样聪明，起码没比你笨太多。

他会耐心地听你倾诉，而不是一意孤行。



他会耐心地听你倾诉，而不是一意孤行。



不用你说，他也会带巧克力回家。

第850天：和我聊聊天

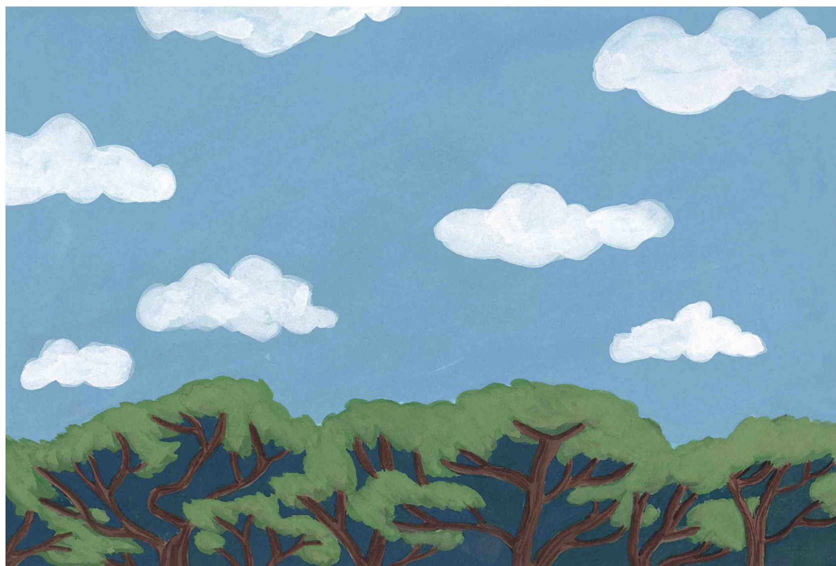


当你看见某样东西，或是在做某件事时，你会突然想到："妈妈肯定会喜欢这个。"

也许在美丽的海滩上散步时，你会突然想起我多么享受我们之前的海滨之旅。又或者你找到了一份很棒的新工作，或是遇到了某个优秀的人，你会突然觉得沮丧，因为你再也没法跟我分享了。

其实，你还是可以的。

第900天：仰望天空



眼前的麻烦总会解决。无论是过去的还是将来的，所有的不顺心都会烟消云散。一切都是浮云。

第950天：做辣酱

人总是固执己见，好在做辣酱是灵活多变的。



紫洋葱、红灯笼椒、芹菜、大蒜，切丁

橄榄油

辣椒粉、孜然、罗勒、茴香、迷迭香、牛至、

洋葱粉、卡宴辣椒粉、盐、胡椒粉

面粉或亚麻籽粉

红葡萄酒

番茄，切丁

黑豆、芸豆

蔬菜汤或鸡汤

胡萝卜、山药、奶油南瓜，切丁

塔巴斯科辣沙司

奶酪丝、酸奶油、香菜

这是一份通用辣酱食谱，适用于制作各种类型的辣酱。动手制作之前，最好先找几个今晚不想做饭的朋友（这种人肯定不难找），邀请他们来家里共进晚餐。

将大个头的紫洋葱、红灯笼椒、芹菜和新鲜大蒜切丁放入锅中，加入橄榄油煎几分钟，时不时翻炒一下。

配制调料：将辣椒粉、孜然、罗勒、茴香、迷迭香、牛至、洋葱粉、卡宴辣椒粉、盐和胡椒粉混合在一起。

把配好的调料倒入锅中，炒一分钟左右，然后撒上两到三汤匙面

粉或亚麻籽粉，再炒一分钟。倒入一杯红葡萄酒，小火收汁，然后加入切成丁的番茄、黑豆、芸豆，以及其他蔬菜汤或鸡汤。

这一步，你可以多加些肉汤或其他切好的蔬菜（我喜欢胡萝卜、山药和奶油南瓜），然后再倒入一些塔巴斯科辣沙司。

然后慢火炖一两个小时。别忘了尝尝辣度如何，不合适的话就做些调整。最后加上奶酪丝、酸奶油和新鲜的香菜末。这份食谱可以调成不同风味，还可以搭配玉米面包。辣酱放得越久，味道越棒。



第1000天：为自己冒一次险



问：我们恋爱了，也聊起过一起生活。但我怎么才能知道什么时候是进一步发展的正确时机？

答：当你们白天黑夜都想要黏在一起，怎么也不愿分开的时候，那么时机就到了。

问：如果我们生活在一起之后，开始觉得对方的所有付出是理所当然的，那该怎么办？

答：你会这样想很正常。但慢慢地你也会意识到自己的想法是多么幼稚，然后再次把关注点放回到你的伴侣身上，你们之间的关系会变得更亲密、牢固。

但有些时候，你会觉得激情一去不复返，伴侣似乎对你视而不见了。坠入爱河很简单，但要共同生活却难得多。这是一个学习的过程，更是了解自己的过程。

有时候，你会不满意自己的表现，或是不满意伴侣的表现。你们不可能总是意见一致，家务活也不可能总是平均分配。有时候你们会

发火，会吵架，所以你们不得不重建沟通渠道。这一切听起来的确很麻烦，但如果你爱你的伴侣，你所付出的努力都是值得的。

问：婚姻到底是什么呢？我担心就算我找到了愿意共度一生的人，也会被所谓的婚姻制度压得喘不过气来。如果近一半的婚姻以离婚告终，为什么我还要冒险结婚？

答：你考虑结婚是出于什么理由？你觉得婚姻会改变什么？每个人结婚的理由都不相同，有的人为了爱情或信仰，有的人为了性或金钱，还有人是为了孩子。

不要抱怨婚姻制度，因为你既看不见它，也摸不着它。真正的问题在于，从来没有人教我们究竟该如何经营婚姻。人都是自私的，所以他们很难意识到付出有多重要。况且有时候他们还会轻易放弃。婚姻能不能成功美满，取决于你愿意投入多少爱和精力。如果只坚持几年就放弃，你就会错过与爱人相伴的美好时光。随着年华老去，你会变得更加成熟、睿智，也会为了曾经的轻易放弃而感到后悔。

我想说的是，如果你找到了一个了解你并真正在乎你的人，步入婚姻的殿堂是值得的。他知道你的过去，但完全不介意；他见过你早上刚醒来的模样，但仍然爱着你。没错，婚姻就是一场冒险，需要我们付出很多。但当你真的遇到了那个人，不要犹豫，应该好好把握。

问：如果我们都努力过，但最后还是分开了，该怎么办？如果我在错误的人身上浪费了很多时间，该怎么办？我怕我回想这一切的时候，会为自己的天真而难为情。

答：每个人的生命里都会有这样一个过客，他的出现就是为让你明白一些事。比如他会让你明白，你想要什么样的伴侣，不想要什么样的伴侣。至于难为情，那就没必要了。每个人都有天真的时候。

正是因为这份天真，我们才会在未来的某一天说出那句：“我愿

意。”



第1500天：生孩子

你准备好了吗？



……接下来二十年都跟一个小鬼紧紧绑在一起？



……担心孩子生下来可能没有完美的手指、脚趾？



……年复一年，没法好好睡觉？



……花一大笔钱在尿布、奶粉、童椅、童鞋和宝宝水杯上？



……应对青春叛逆期的怒火



……除了辅导做作业，组织家庭旅行、开车接送孩子之外，还要存大学学费？

很高兴你想了这么多。不过，你更有可能跟你爱的人（或是正在培养感情的人）发生关系，在毫无准备的情况下就孕育了新的生命，让你所有的问题和烦恼变得毫无意义。



别误会我的意思。我不是在责怪你。就算我已经不在人世了，也还是想当外婆啊！

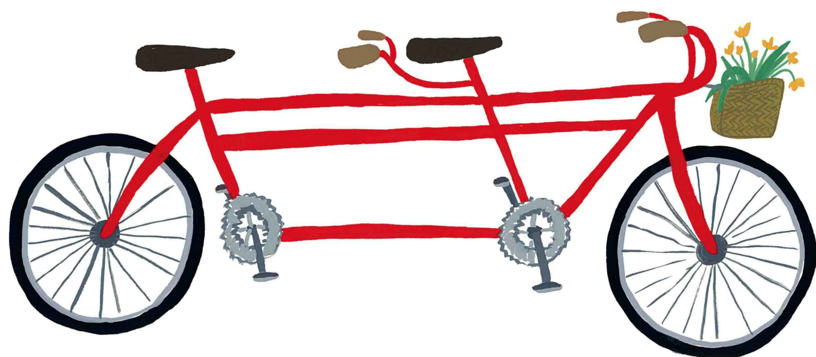
第1775天：来点儿麻醉剂



孩子出生那天，麻醉剂会让你好受许多。那一天你可能要经历常人难以忍受的痛苦，除非你属于百分之一的幸运女人，生孩子对她们来说似乎很容易——“我10分钟就生完孩子了，差点儿来不及吃完三明治！”

用不着有负罪感，你有权使用麻醉剂来缓解疼痛！不过当你第一次抱起宝宝的时候，你会忘记所有痛苦，因为你的脑子马上会被宝宝稚嫩的哭声占满。

第1800天：唱我哄你睡觉时常唱的那首歌



黛西，黛西，说出你心意。

我为你着了迷。

虽然没有气派的婚礼，

也买不起好车送你，

但坐在单车上的你，

也一定很美丽。

双人单车，坐着我和你。

露比，露比，说出你心意。

你是否愿意，

跟我一起骑车郊游？

你会感谢我的选择，

我们一起享受乐趣。

双人单车，坐着我和你。

比利，比利，说出你心意。

你是否和我一样爱骑单车？

或疾驰，或慢行，

你领头，我跟随，

小路从我们身旁飞过，

双人单车，我们一起骑。

双人单车，坐着我和你。

第1900天：道歉



如果你跟兄弟姐妹、朋友或是你爸吵架了，请试着修复你们之间的关系。别让小矛盾变成大问题。告诉他们，不论发生什么事，你都是爱他们，需要他们的。

每个人都希望被看见——他们很重要，你看见了他们的付出，并对此充满感激。勇敢为自己做过的事承担责任，并诚挚道歉。



而且最好不要等太久。千万别带着悔恨进坟墓。

第2000天：做个好梦



我不是在偷窥，也不想打扰你的生活，只是顺路回来看看你。就算你醒来后忘了梦里说过的话，也忘了梦中的细节，但也要试着记住这种母女重聚的感觉。如果我回来不是为了催你打扫卫生，我希望我的探望能提醒你，妈妈永远爱你。

第2500天：忍受痛苦与折磨



受伤是生活的一部分。记住，你不是唯一感到悲伤和痛苦的人，也不是世上最悲惨的人。说到受苦，有很多人随随便便就能超过你。找到这些人，给他们送些小饼干。你可能觉得没人能懂你的苦，但其实你并不是孤单一人。

咱们来比比看

“哪一种情况比较惨”













第3000天：跟你的孩子聊聊死亡



清洗死者的遗体，为他换上衣服，然后挖一个坟墓，刻一个墓碑。过去，我们与死亡的联系比现在更紧密。如今，我们总是试图逃避“死亡”这个话题，这反而增加了我们对死亡的恐惧与不安。

无论是我们的文化，还是我们的家庭，都需要多聊聊死亡。我们怎么迎接新生命，就该怎么重视生命的逝去。


当一男一女彼此相爱时，他们就会一起生宝宝，然后一起慢慢变老、死去。他们的宝宝也会长大、变老、死去。宝宝的宝宝也是如此。

第3500天：创造美好



这个世界会让你失望。战争、不宽容、仇恨和贪婪会让你震惊。你想要找到快速解决所有问题的方法，但这种东西根本不存在。



做一些积极的事，哪怕是微不足道的小事，也能让世界变得更加美好。

第4000天：突然想起我



回忆犹如潮水，不可抑制地向你涌来。

我离开之后，不只留下悲伤。死亡并没有带走一切。你和那些珍贵的回忆一起被留了下来。那些影像、声音、味道，记录了我们在一起的点点滴滴。



第4500天：掐一下自己



你想斩断现在这段恋情，因为麻烦多于快乐。你心想：“这也太麻烦了。如果我自己有个小公寓，可以在凌晨两点做爆米花，再喝上一杯葡萄酒，没有任何情绪干扰，不是更好吗？”

掐一下自己。你感觉到疼了吗？还是仅仅感觉到自己还活着？

将性和其他期待统统抛开！恋爱的核心是友谊。

寻找伴侣就像一场旅行，你不知道中途会停多少次，会绕多少弯路，也不知道这场旅行会持续多久，甚至不知道目的地在哪里。

如果你的伴侣做了下面这些事，立刻头也不回地离开他：

·不尊重你

·戒不掉或不愿戒掉令他上瘾的嗜好

·劈腿（不用两次，一次就够了）

·动手打你（两个人就到此为止了）

·是连环杀手（哪怕是非连环杀手也不行）

·虐待小动物（比如踢小狗）



第5000天：去工作



如果幸运的话，你一开始就会遇到那种糟糕透顶的工作。它会让你看到职场讨厌的一面，同时也会激励你加倍努力追求更好的工作。



有时候，人们认为工作只是为了养家糊口。只有休息时间才能做自己真正想做的事。



但工作不光是为了赚钱，它关乎你的生活质量。找一份你感兴趣的工作，这样一来既能做自己喜欢的事情，又能得到报酬。穷得叮当响其实很没意思。你必须要有一定的收入，才能支持你继续追求自己的目标。

第5500天：问问题



我们来到世上就是为了寻找答案。不是说你一定会找到，但你一定要努力去找找看。

第6000天：做法式乳蛋饼

当灾难降临时，乳蛋饼能让一切恢复条理。



洋葱、黄油、大蒜

胡萝卜、菠菜、西兰花、

西葫芦、山药

淡奶

鸡蛋、奶酪丝

肉豆蔻、肉桂粉、盐、

胡椒粉、卡宴辣椒粉

未经烘烤的馅饼皮

将洋葱切丝，放入倒有黄油或橄榄油的锅中，加入大蒜末，小火煎5～10分钟。

趁着煎洋葱的空当儿，将胡萝卜切丝，菠菜切段，西兰花去根后切成小块，西葫芦切丝，山药煮至半熟后切丁。然后把切好的东西都扔进一个大碗里。

再找一个碗，倒进一罐牛奶，打四五个鸡蛋，一起搅拌。然后加入一杯或更多奶酪丝。当然啦，这些分量都不是精确值，你觉得差不多就行。生活也是如此，随意一点儿，有时候各种古怪情况的组合也能得到很棒的结果。你要相信，最后一切都会好起来。

将牛奶与鸡蛋充分混合后，加入少许肉豆蔻、肉桂粉、盐和胡椒粉，还有我最喜欢的卡宴辣椒粉。



将这些配料混合后倒入装蔬菜的大碗里搅拌，然后用勺子舀起，放进未经烘烤的馅饼皮里。这个分量应该够做三四块乳蛋饼。撒上盐和胡椒粉，烤箱调至175摄氏度，烤大约一小时。烤至中间部分凝固，用牙签插入拔出后不黏馅料即可。

你戴了烤箱手套吗？烤盘很烫，可别烫伤了。如果你不小心被烫伤了，立刻把手放在冷水下面冲一冲，直到疼痛减轻。



你最近有好好吃饭吗？吃些乳蛋饼吧。

第7000天：确定各项事情的优先顺序



如果你觉得工作、生活和其他各种事压得你喘不过气来，时间完

全不够用，那就把每件事都写下来，包括你要负责以及让你感到负担的事，也包括好好照顾自己。

把你写下来的事情想象成急诊室里等着看医生的病人。谁该最先得到治疗？谁排第二？谁排第三？谁的情况并没有那么严重，甚至不该出现在急诊室的候诊名单上？

小提示："好好照顾自己"应该排在名单第一位。

第8000天：重新定义幸福



我曾经以为，幸福会在某一时刻突然来到我身边。总有一天我会等到那个时刻，然后一切都会变得美好，所有的事情都变得顺理成章。

世界并不是因为你减掉了20斤肉或者保持着苗条的身材才美好。

无论或胖或瘦，你都可以得到幸福。如果幸运的话，你会拥有许多美好的时光和幸福的日子。只是千万别指望幸福会不间断地持续个10年。



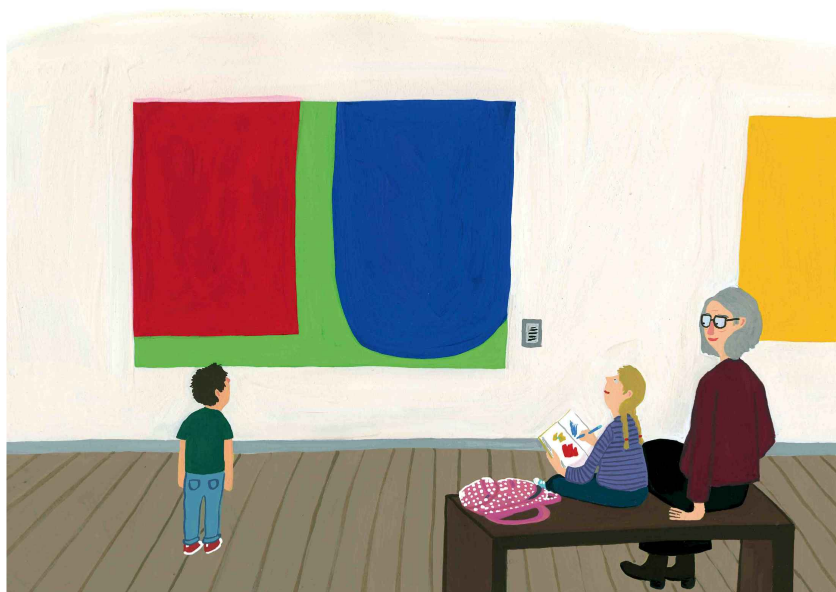
我认为，幸福就是对你现在的生活状态感到满足。可能是无欲无求，也可能是志向高远，或者介于两者之间。那是一种活在当下的感觉。

第9000天：削尖铅笔



你会发现自己正处于过渡期，你在等着新消息：治疗的进展，病情的预测，希望的信号。不如喝杯咖啡，玩玩填字游戏吧。咖啡能让你保持清醒，填字游戏能让你的大脑保持忙碌。如果你得等至少24小时，而且想挑战一下自己，那也可以试试《纽约时报》上的填字游戏。

第10000天：再次体验世界



做为父母，你可能不称职。值得庆幸的是，当你有了孙子孙女后，你得到了第二次机会。这次你可以试着换种方式再做一次“失败”的长辈。

或者也可以不继续“失败”下去。请记住，孩子们可以看到被你忽略的东西。多花点儿时间陪陪他们，试着从他们的视角看世界。

第11000天：打破常规



不要停滞不前，无论是工作还是生活。不要沉浸在过去，也不要原地踏步。想象一下，如果没有任何人、任何事让你感到畏惧，你想去哪里，想做些什么呢？



行动起来吧！

第12000天：看一部喜剧片



我们做的每件事都是为了生存。所以，大脑总是在寻找潜在的威胁，而且能找到很多。比如，可能要带生病的宝宝赶赴医院，也可能收到一份显示心跳乏力的心电图，还可能听见穿白大褂的医生提到“癌症”。

恐惧有时候很有用，它能帮你躲开迎面而来的车，也能激励你做出积极的改变。但除此之外，恐惧只会让你的生活变糟。当你感到恐惧的时候，不妨问问自己：这样做有用吗？如果没用的话，那就笑着面对困难和威胁吧。

第13000天：加快脚步



当你心里想着或是嘴里抱怨着“这个世界真是越变越糟”的时候，你就正式步入老年了，不论你是三十四岁还是九十五岁。每一代人可能都会这么想，还会抱怨悲惨的现状、混乱的政治局面、年轻一代的恶习等等。

你不是第一个这么想的人，你不是无所不知的，也不需要肩负拯救世界、拯救人类的重任。你们这一代要比以往任何一代人都更幸福。

与其抱怨世界的糟糕，不如去做点儿什么，用你的智慧与热情让世界变得更美好。

第14000天：列一份“避之不及”清单



列遗愿清单的人，通常是那些总爱跟你聊他们自己的人。其实我才不想听呢，就像我根本不想听他们讲述自己的秘鲁之旅。

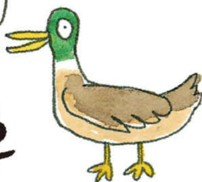
即使完成了那份清单上列出的所有事情，你也可能会走向失败。这么说吧，如果你完成了清单却还没死，那该怎么办？是时候赴死了吗？如果不是的话，那剩下的时间，你又要做些什么呢？难不成要再列一份遗愿清单？

还有那些列不出“精彩”遗愿清单的人该怎么办呢？难不成他们只配拥有一个平淡无奇的清单吗——“我想有朝一日去比弗顿瞧瞧”？

坐下来读本好书，喝杯茶，跟你一起散个步。这才是我一生中最美好的时刻，甚至比参观泰姬陵、乘船在峡湾航行、去瑞士滑雪还要棒。

我们找个地方，坐下来，闲聊几句，这才是我真正想念的事。

死都不要做的事！



“避之不及”清单

- 列遗愿清单
- 跟刻薄的人共事，或是给刻薄的老板打工
- 自怨自艾
- 优柔寡断
- 不敢说实话
- 心怀恶意
- 总是跟别人发生冲突
- 结交让你耗尽精力的朋友
- 不懂得拒绝

第15000天：戒掉依赖



总有一天，你会发现自己不再需要酒精（别管前面的食谱了），也不再需要药物（把前面提到的分娩建议也忘了吧）。别担心，不管怎么样都会有另一样东西代替它们，比如镇痛激素内啡肽之类的。

相信我，你还会找到其他能支持你的东西。

第17000天：买根拐杖



如果你幸运地活到了七老八十的年纪，那你的身体可能会出现各种问题。

你可能会因为跌倒，摔坏身上的某个零件。医生将不得不从你身

上拿走点儿什么，然后再将替代品塞回去。直到某一天，你可能会走也走不动，坐也坐不稳，吃也吃不香，听也听不清，睡也睡不好。你懂我的意思了吧。

如果世界上通过了某项法案，要求20来岁的人必须在轮椅上坐满6个月，他们可能一辈子都会同情老年人和残疾人。但跟你一样，大多数人一辈子都得以其他方式学习耐心和接纳。

相信我，你拥有必要的工具，能够应对这些全新的挑战。

你需要额外购买一根拐杖，尽量买根时髦些的。

第18000天：对自己的身体好一点



等你身上某个零件，比如心脏、骨头、大脑出现问题的时候，你会突然意识到，自己并不是无坚不摧。在此之前，你可能还以为自己是个例外呢。这种事应该发生在别人身上，而不是你身上。是时候关

心关心自己了，对自己好一点儿。不管你年纪多大，都应该穿干净整洁的衣服，吃热气腾腾的饭菜，享受别人贴心的陪伴。

别孤零零一个人待着。如果有人向你伸出了援助和友谊之手，那就接受吧。如果没有，你就主动提出来。多给自己一点儿时间，对自己耐心点儿。也请其他人对你耐心点儿，不过你可能需要提醒他们一下。

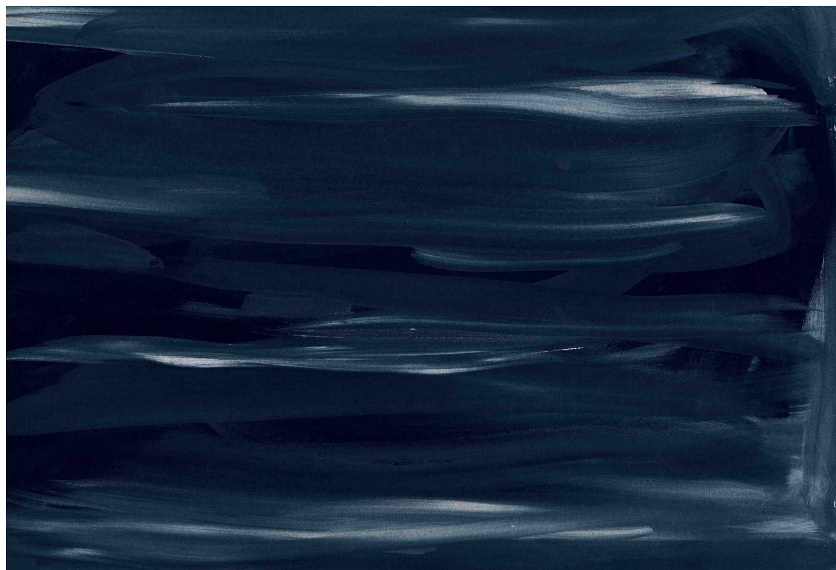
第20000天：计划一场理想的死亡



我们一辈子都在做计划——婚礼、生日聚会、早午餐、宝宝出生、惊喜派对、周年纪念、购物之旅、假期、家庭聚会、浪漫周末。但这还没完呢，为什么到最后要停下来呢？花点儿时间想一想，你希望怎样离开这个世界吧。

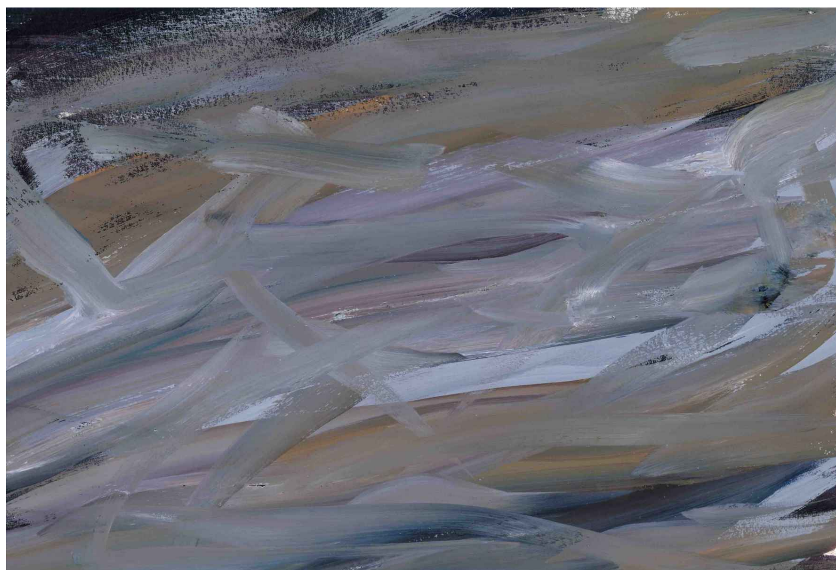
离开的那天你在什么地方？你穿着什么样的衣服？跟谁在一起？放什么音乐？接下来会发生什么事，或者你希望接下来发生什么事？

请记住，不管你身边曾有多少人陪伴，最后离开时都只有你自己。因为这是你的人生舞台啊。



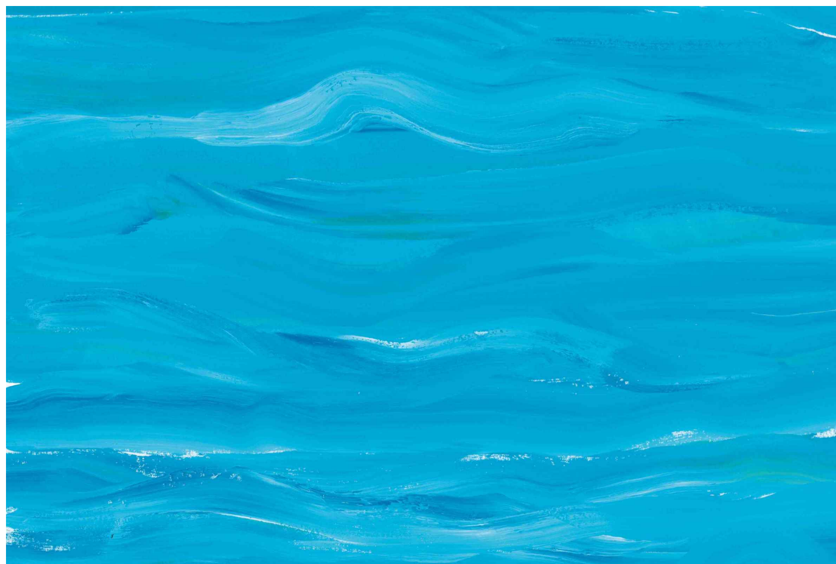
事实上，早在我离开之前，

你就已经一个人登上了自己的人生舞台。

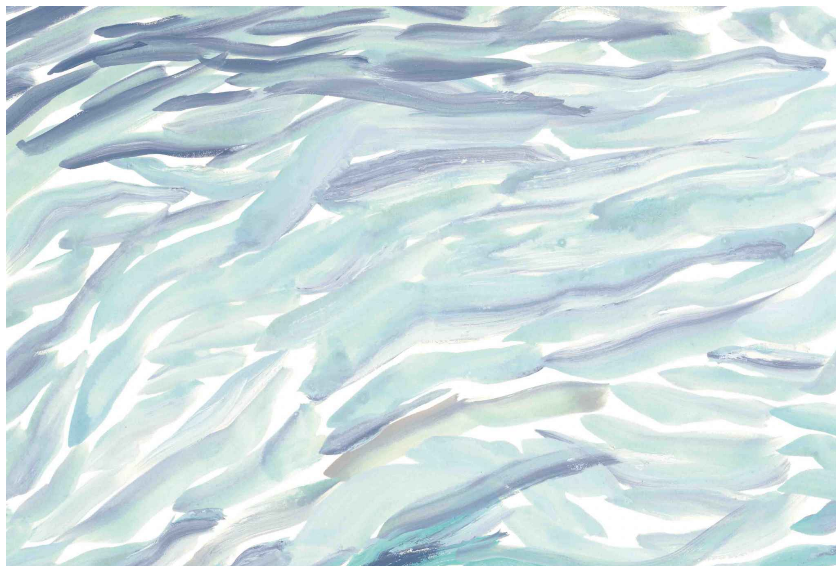


我的建议可能给了你安慰

（如果你需要，就算再写一万条我也不会累）
但其实你原本就知道所有的答案。
事实上，你根本不需要这本书。



我很高兴能和你一起写这本书，
但你其实并不需要它。
就算没有我，你也能继续前进。
你原本就拥有面对未来的力量！



我们共同的记忆汇聚成一条长河，

将我们紧紧联系在一起。

让那记忆之河流经你，穿过你，

带着你不断前进，不断超越。

致谢

衷心感谢我们的文稿代理人凯特·麦基恩对这本书的信任、支持和鼓励。非常感谢南希·米勒和她所在的布鲁姆斯伯里出版社的出色员工，感谢他们细致的编辑和善意的指导，此次合作是一次愉快而难忘的经历。

哈莉：

非常感谢杰克·斯耶格伦，在那漫长而艰辛的工作日子里，他的鼓励和拥抱，促使我继续前进。感谢爱丽丝·梅德兰，她是我最好的朋友，常常给我带来欢乐和鲜花。感谢阿瑞安娜·兰纳尔斯基，每个星期天她都会拽我离开办公桌，带我去户外走一走，这总能让我灵感勃发，更加渴望回来工作。感谢尼克和本，他们总是跟我煲长长的电话粥，逗得我哈哈大笑。感谢我爸爸克里斯·贝特曼，他为人幽默，慷慨大度，并且一直耐心等待自己的机会到来。（别担心，老爸，对于怎么让你的智慧永存，我有不少好点子。）

还要感谢妈妈。在我心里没有人能够取代她，但她还是愿意让我试着找一个能够取代她的人。

苏西：

非常感谢过去10年中接受我采访的众多老人，他们让我理解了爱与失去对人们有着多么深刻、多么持久的影响。感谢本、哈莉和尼克，30年来用实际行动教会了我怎么做一位母亲。感谢我妹妹安·高斯曼，在我们母亲弥留之际和去世后给予我的帮助和建议。感谢我的丈夫克里斯·贝特曼，他是我认识的最有趣的作家，感谢他读过每一版书稿，并且每次都又哭又笑；也感谢他在30年前和我一起参加了一项名

为“为人父母”的宏伟实验。

再次感谢哈莉，因为这本书的核心就是我们促膝长谈的内容。最后还要感谢她绘制的无与伦比的美丽插图。

版权信息
书名：我离开之后
作者：(美) 苏西·霍普金斯(Suzy Hopkins) 著 ; (美) 哈莉·贝特曼(Hallie Bateman) 绘 ; 王岑卉译.
出版社：北京日报出版社
出版时间：2020年8月
ISBN：978-7-5477-3704-0
版权所有·侵权必究

紫图书库 7137
心灵励志 0129

“我想永远收藏这本让我哭着大笑的书，也希望永远都用不上它。”

如果有一天，妈妈永远地离开了我……
没有妈妈的陪伴，谁来提醒我收拾屋子？
谁能煮出那熟悉的味道安抚我的胃？
遇到喜欢的人时，谁能告诉我他是不是对的人？
谁来帮我面对生孩子的恐惧？我又该怎么让孩子们认识外婆？

我想，或许妈妈可以写一本笔记，
教我如何适应她离开后的日子，解决即将遇到的各种难题……

插画家女儿哈莉在某个睡不着觉的夜晚，突然意识到妈妈总有一天会比自己先走一步。她决定不再逃避，允许自己想象妈妈离开后可能发生的一切，以及妈妈会错过自己的很多重要时刻。第二天早上，她拜托妈妈苏西写一本笔记，如果将来有一天妈妈真的不在了，可以指导她如何度过没有妈妈陪伴的日子，包括“让咖喱治愈你的心碎”“想念我时唱一首歌”，或是“记得对自己的身体好一点”。





这本书是给每个人最棒的人生礼物。母亲苏西的文字令人捧腹又感人肺腑，女儿哈莉的插画情感真挚而表现强烈，无数读者看得又哭又笑，深刻地体会到爱与失去，更加珍惜与爱的人相处的每个瞬间。



紫图图书
我们策划精品畅销书



北京日报出版社
微信公众号

上架类别：绘本·励志·人生哲学

ISBN 978-7-5477-3704-0



定价：79.90元